



Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 03. 09. hétfő	(00494) Sertéshús mentes 4-6 év	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,00	0,52		
			Magvas kenyér	510,80	122,20	3,76	1,96	0,16	21,60	0,00	0,68		
		E	Palócleves mir O*	647,38	154,88	7,64	8,68	2,71	11,16	0,86	0,66		
			Tirolai rétes túrós 110g	1 544,93	369,60	9,62	12,00	8,07	41,58	16,68	0,42		
		U	Teljes kiörlésű sajtos csiga 1	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44		
			Összesen:	4 590,93	1 098,31	33,22	40,96	21,75	112,46	29,54	2,94		
2026. 03. 10. kedd	(00494) Sertéshús mentes 4-6 év	T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,85	3,75	1,97	21,05	9,99	0,38		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Szel.Trap.sajt, zsíros	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49		
			Kenyer teljes kiörlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		E	Zöldségleves ovi*tej, tojás	324,37	77,60	1,90	3,90	0,42	8,45	0,00	1,06		
			Panírozott halrudak O*	831,87	199,01	7,44	11,83	0,85	14,56	0,00	0,00		
			Parajfőzelék ovi*	530,75	126,97	5,91	6,27	1,06	11,60	0,02	0,54		





2026. 03. 10. kedd (00494) Sertéshús mentes 4	E	Graham kenyér	397,52	95,10	4,30	0,63	0,17	16,13	1,14	0,45		
	U	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44		
		Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15		
		Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		Összesen:	4 805,78	1 149,69	45,52	48,57	12,52	126,05	13,31	4,77		
2026. 03. 11. szerda (00494) Sertéshús mentes 4-6 év	T	Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
		Vaj 100g háromnegyed zsíros	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00		
		Kornspitz 70g	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
		Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	E	Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,63		
		Brokkoli-srúpás csirkeragu O*s	358,76	85,83	14,56	1,23	0,44	4,10	0,18	1,88		
		Petrezselymes rizsköret O*	1 119,30	267,78	4,89	6,68	0,77	46,70	0,07	0,60		
	U	Pizzás stangli 80g	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
		Összesen:	4 715,91	1 106,31	43,45	24,72	7,99	170,80	9,84	6,81		





2026. 03. 12. csütörtök (00494) Sertéshús mentes 4-6 év												
2026. 03. 12. csütörtök (00494) Sertéshús mentes 4-6 év	T	Karamellás tej O*	571,62	136,75	6,80	3,00	1,63	20,59	9,99	0,27		
		Fonott kalács	754,49	180,50	5,24	2,44	1,55	30,15	3,82	0,37		
	E	Zellerkrémleves mir. O*	377,68	90,35	2,41	4,52	0,71	9,53	0,14	0,43		
		Levesgyöngy	138,03	33,02	0,50	2,29	0,28	2,57	0,00	0,06		
		Bolognai Spagetti O*sertésm.	1 869,01	425,23	25,45	16,47	4,68	49,17	0,17	2,25		
		Tészta köret spagetti O.	1 050,81	251,39	9,00	4,36	0,64	43,74	0,00	0,67		
		Reszelt trappista sajt, zsíros	310,88	74,37	5,54	5,62	0,32	0,49	0,00	0,00		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,03	0,14		
		Zsemle graham 60g	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,04	1,13		
		Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
		Összesen:	6 591,79	1 555,08	66,90	44,55	12,54	216,49	14,19	5,33		
2026. 03. 13. péntek (00494) Sertéshús mentes 4-6 év	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Teljes kiőrlésű kakaós csiga 1	1 701,26	407,00	7,93	10,37	6,95	52,76	22,38	0,50		
	E	Mindent bele zöldségleves O*	262,46	62,50	1,52	3,71	0,44	5,71	0,00	0,64		
		Marokkói csirkeragu O*	574,62	134,18	14,10	6,22	1,13	5,64	0,00	0,31		
		Bulgur köret O*	1 038,29	248,39	7,40	5,46	0,67	45,72	0,01	0,32		





2026. 03. 13. péntek	(00494) Sertéshús mentes a G. á. v.	U	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18		
			Kifli, tejes 44g	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	0,00	0,49	       	
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
			Összesen:	4 762,71	1 135,82	44,20	32,60	11,31	150,64	22,99	2,71		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

